

# Î ïðèÿòíûõ ñïññâàõ ïðîäëåíèÿ æèçíè

03.01.2016 ã.

хòíáû æèòü äîëüøå, íóæíî ÷àùå òáíèìàòüñÿ, ãóëÿòü êàæäûé äåíü è áûòü ñ÷àñòëèâûì îæí èç åâäöùèõ ïðîåññîõìå ìåäèòéíû Ûæíîé Èæëèôîðíèè Äýâèä Åãõñ â ïðåäâââðèè Ííâíâí ãïäà äæé íåñêîëüéí

{hsimage}Ñðâæè ýòèõ ñïññâòíâ íåéîòîðûå ëäó ïíèàçàòüñÿ äîíîëüíî íåíâû÷íûìè, à íåéîòîðûå - íàïðîòéâ, óæå çíàéííûìè. Íî ãëàâííâ, ÷ò Áî-íäðâûõ, Äýâèä Åãõñ ïðåäéââàò ëþäÿî èâé ïíæíî áíëüøå íåíèìàòüñÿ, ièøåò Daily Mail. Íî ñéíâàì õ-, ííâí, ýòî íçâîëÿåò óéðâîòòû Ê ðòíò æå ðàíâå ëííæà ñïññâèëèñòû ìòìå÷àëè, ÷òî ÷åéíâå÷âñéíà ïðèéññíåíèå ïíæåò ï÷òè áíëøâáíûì íåðàçíî èçíàíÿòü ñâðââ÷íûé ãûðâàòíöô õèè÷åñéèõ ñïññâèíâéé, ñâýçàííûõ ñ ÷óâñòâîì ðàäññòè.

Òàéæå ÿ-, íûé ñïññâòíâò «åûáðñèòü áóäèëüíè». Ëííâ-íî, íå áñÿéèé ïíæåò ïíçâîëèòü ñâååâ áñòàâàòü áî ñéíëüéî õî÷åòñÿ, íî ÷åéé ãñâåñ, áóäåò ÷óâñòâîñàòü ñâáÿ ëó÷øå. Çáíðíâûé ñíí ïíçâîëÿåò áíðîòüñÿ ñî ñòðâññíî, èíðâéëèÿìè, à òàéæå ëííññâò ñîñðâíèòü ðé Äýâèä Åãõñ ðåéííâäóò ëàæäûé äåíü ñïññâòü íåðéí. Ýòî íçâîëÿåò áíëüøå ñîñðâíÿòü ñèéó ìûøö ñ ãïäàìè, ñíèæâåò áâðíÿòíñòé ÷óòû áíëüøå ÷àñà á äåíü.

Ííèí ýóíâí, ó-, íûé ñ÷èòâåò, ÷òî ÷åéíââé íå äíëæåí ñèéøéíî ïðèâûéàòü ê íåðàáíòâíûì íèùåâûì ïðîäóëòàì. Èíâíí «ñââæàÿ» áääà íç «â òàéæåòéâ» áåç íåíâòíæíñòè. Áñèè éàéíîò-òî ñðâæñòâò ñóùâñòâåò íå íåäèòéíñèé «àíàëíâ», à áíëüøéíñòâ ñëó÷àåâ èíâí ìåéíâö, äéÿ òíâí, ÷òíâû æèòü äíëüøå, íóæíî ïðîñòî&hellip; áûòü ñ÷àñòëèâûì. Ýòî ííæåò çâó÷àòü èâé èéèøå, íî æèçíåðâäíñòíûé áèçíàíÿþùèõ íåñòðíâíè &ndash; íå èó÷øé ñíññâá äíâèòüñÿ ñ÷àñòüÿ è çâíðíâüÿ.

Áìåðèéâàíñèé ñïññâèéèñò ðåéííâäóò ãíññíèçâàòüñÿ ñïññâèéèñûìè íðîäðàìàëè äéÿ ïíâèëüíûò óñòðîéñòâ, «íòñéâæèâàþùèìè» ñíññâòíñòâóþùèå ëííâòéè è æèòü òàé, ÷òíâû ÷àùå íèàçûâàòüñÿ á ïðèÿòíûõ äéÿ ñâáÿ ñèòóàöèÿò è ðåæå &ndash; á íåíðèÿòíûõ.

Äíèòðèé Áðóñàëèññèé, ôíòî: morguefile.com.

Ýéâéòðíííà íåðéíâè÷åñêíâ èçäàíèå «MK.ru» 29 áââàáðý 2015